

Listeriosis

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una seria infección en la sangre y la meninges (la membrana ligera que cubre el cerebro y la espina dorsal) que es causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*. La *listeria* se encuentra comúnmente en la tierra, vegetación, agua y el lodo. Los casos de listeriosis ocurren esporádicamente durante todo el año.

¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

Los síntomas incluyen fiebre, dolores musculares, y algunas veces síntomas de gastroenteritis tales como la diarrea y la náusea. Las personas que tienen un mayor riesgo de desarrollar la listeriosis son las que probablemente experimentarán los síntomas más severos, los cuales incluyen fiebre repentina, dolores de cabeza intensos, náusea, vómito y síntomas de meningitis (fatiga, cuello rígido, confusión.) El riesgo de morir se incrementa para este grupo.

¿Quiénes son los que están en mayor riesgo de contraer listeriosis?

La listeriosis es una preocupación en especial para las mujeres embarazadas, ya que la bacteria se puede pasar al feto, y en algunos casos puede ser fatal, causando alumbramientos prematuros o de bebés muertos. Los bebés infectados pueden nacer con una infección en la sangre (septicemia) o desarrollar meningitis después de haber nacido. Otros que tienen alto riesgo de desarrollar la enfermedad son los ancianos, personas inmunocomprometidas (por ejemplo, los individuos afectados con el VIH, o que están en tratamientos para el cáncer) y las personas con enfermedades crónicas tales como la cirrosis del hígado, diabetes, o colitis ulcerativa. Los adultos y niños sanos raramente se enferman gravemente de listeriosis.

¿Cómo se puede contraer la listeriosis?

La mayoría de los casos de listeriosis resulta por ingerir productos de alimentos contaminados. El desencadenamiento de listeriosis ha estado vinculado con beber agua sin tratar o leche contaminada, también por consumir quesos suaves (la *listeria* puede crecer en quesos suaves durante el periodo de añejamiento,) vegetales contaminados, y carnes listas para consumir. Diferente a la mayoría de las bacterias, la *Listeria* se multiplica en temperaturas de refrigerador. Si las mujeres embarazadas se alimentan con comidas contaminadas con *Listeria*, la bacteria se puede transmitir al feto donde se pueden desarrollar infecciones perinatales y neonatales.

Si uno se expone a la *Listeria*, ¿cuánto tiempo tardará en enfermarse?

Se piensa que el periodo de tiempo entre la exposición y los síntomas es de 3 semanas, pero la enfermedad se puede desarrollar en cualquier momento entre 3 y 70 días.

¿Existe tratamiento para la Listeriosis?

Sí. La listeriosis se trata con antibióticos recetados por un doctor. Cuando la infección ocurre durante el embarazo, los antibióticos que se le dan a la mujer embarazada pueden ser efectivos en la prevención de la infección del feto o del recién nacido.

¿Qué es lo que se puede hacer para prevenir la listeriosis?

1. Cocine completamente los alimentos crudos de origen animal, tales como la res, puerco, y aves.
2. No tome leche sin pasteurizar, u otros alimentos derivados de leche sin pasteurizar.
3. Las personas en los grupos de alto riesgo no deberán comer quesos suaves tales como el queso de cabra, Brie, Camembert, quesos azulados (Roquefort), y quesos al estilo Mexicano como el queso blanco, queso fresco, queso de hoja, queso crema, y asadero.

4. Los alimentos listos para consumir tales como las salchichas, carnes frías, y carnes para lonches, deberán ser cocinados hasta que estén vaporizando de calientes antes de ingerirse.
5. Guarde las carnes sin cocinar separadas de los vegetales, alimentos cocidos, y alimentos listos para consumir.
6. Lave muy bien los vegetales crudos antes de comer.
7. Después de tomar con sus manos los alimentos crudos, lávese muy bien las manos con agua tibia y jabón, y lave los utensilios que usó con agua caliente y jabón, antes de volverlos a usar.
8. Siga las instrucciones que vienen en la etiqueta de los productos que deben ser refrigerados, o los que tienen una etiqueta que indica “use antes de esta fecha”.
9. Lávese muy bien las manos después del contacto con los animales, y después de trabajar en su jardín.
10. No use abonos que no han sido tratados en cultivos de vegetales.
11. Los veterinarios y campesinos deben tomar las precauciones adecuadas en el manejo de fetos abortados y animales enfermos o muertos, especialmente ovejas que aparentemente hayan muerto de encefalitis.

